

Delitzsch, 22. April 2013

Einladung an Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen

Vorankündigung

Schulung „Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“ am 4. und 5. September 2013 in Delitzsch

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich laden wir Sie zur Schulung „Im Alter IN FORM– Gesunde Lebensstile fördern“ ein.

Die Schulung findet im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) statt. Sie wird von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO e.V.) in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Landratsamtes Nordsachsen durchgeführt.

Die Einführungsschulungen sind speziell ausgerichtet auf die **Zielgruppe der Leiterinnen und Leiter von Gruppen älterer Menschen, die sich regelmäßig treffen und dabei unterschiedliche Themen erörtern, Aktivitäten durchführen oder das Zusammensein genießen**. An den zwei Schulungstagen werden mit den Teilnehmenden die Aspekte der ausgewogenen Ernährung, der sachgerechten Mund- und Zahnpflege sowie der ausreichenden Bewegung erörtert. Es wird aufgezeigt, welche Bedeutung und Wirkung sie für die Gesundheit, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden haben.

Die Frage, wie können diese Themen in Seniorengruppen aufgegriffen und aktiv umgesetzt werden, um ältere Menschen zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheitsförderung zu übernehmen ist ein weiterer Schwerpunkt dieser Fortbildung. In Gruppen und im Plenum werden sinnvolle Aktivitäten diskutiert und an praktischen Beispielen gemeinsam erprobt. Alle Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Schulung ein BAGSO-Zertifikat.

Kooperationspartner der BAGSO sind die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Verbraucherzentrale Hamburg (VZ Hamburg), die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) und der Deutsche Turner-Bund (DTB). Weitere Informationen finden Sie unter: www.bagso.de

Die Schulung findet statt:

**Termin: 4. September 2013 von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr und
5. September 2013 von 09:00 Uhr bis 16:15 Uhr**

**Ort: Landratsamt Nordsachsen, Richard-Wagner-Str. 7a,
04509 Delitzsch, Haus B, 2.OG, Zi. 7.14**

Das Programm der Schulung ist beigelegt.

Die Tagung, Honorar und Reisekosten sowie Schulungsmaterialien und Getränke werden aus Projektmitteln finanziert. Die Kosten für das Mittagessen werden von den Teilnehmenden selbst bezahlt. Reisekosten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nicht erstattet.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Es wäre schön, wenn Sie sich **spätestens bis zum 2. August 2013** schriftlich anmelden. Sollte Ihnen eine Teilnahme an der Schulung nicht möglich sein, bitten wir um Abmeldung spätestens 10 Tage vor dem Schulungstermin, andernfalls werden Ihnen ggf. die Kosten für das Mittagessen und Schulungsmaterialien in Rechnung gestellt.

Die Anmeldung zur Schulung senden Sie bitte an: (siehe beiliegendes Formular)

Landratsamt Nordsachsen - Gesundheitsamt
Frau Conny Dietze, Richard-Wagner-Str. 7a, 04509 Delitzsch
Tel.: 034202/988-6333 Fax: 03421/ 75885-6333 Email: conny.dietze@lra-nordsachsen.de

Ihre Anmeldung wird **nicht** bestätigt. Falls die Schulung ausfällt, geben wir Ihnen eine Woche vor dem geplanten Termin eine Rückmeldung.

Haben Sie noch Fragen, können Sie sich ebenfalls wenden an:

BAGSO
Projekt: Im Alter IN FORM
Bonngasse 10
53111 Bonn
Mail: inform@bagso.de

Mit freundlichen Grüßen

Conny Dietze

„Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“

Programm	<u>Schulung am 04. September 2013</u>
Zielgruppe	Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen
Moderation	Frau Andrea Haase, BAGSO
Referentin	Frau Andrea Haase, BAGSO

Programm 1. Schulungstag

9.30 Uhr	Begrüßung, Einführung und Vorstellungsrunde
10.20 Uhr	Vielfalt der Lebensgestaltung von Senioren
10.45 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Gesundheit - ein Lebensgut
11.35 Uhr	Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Gesundheit
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Empfehlungen für die Ernährung im Alter
14.30 Uhr	Pause
14.50 Uhr	Praktische Übungen: Kursleitung in der Seniorenarbeit
16.20 Uhr	Auswertung aus Sicht der Teilnehmenden

„Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“

Programm	<u>Schulung am 05. September 2013</u>
Zielgruppe	Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen
Moderation	Frau Andrea Haase, BAGSO
Referenten	Frau Andrea Haase, BAGSO Frau Peggy Brennecke, Deutscher Turner-Bund Herr Dr. Alexander Illgner, Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin

Programm 2. Schulungstag

- 9:00 Uhr Kernaussagen des ersten Schultungstages
- 9:10 Uhr Nahrungsergänzungsmittel – objektiv betrachtet
- 9:30 Uhr Erhaltung der Selbstständigkeit durch Bewegung
- 11:00 Uhr Pause
- 11:20 Uhr Praktische Übungen zur Gestaltung der Seniorenarbeit
- 12:30 Uhr Mittagspause
- 13:30 Uhr Alter mit Biss – Mund- und Zahngesundheit
- 15:00 Uhr Pause
- 15:10 Uhr Umsetzung der Schulungsinhalte in meiner Seniorenarbeit: Herausforderungen und Möglichkeiten
- 15:50 Uhr Erfahrungen der Teilnehmenden
- 16:15 Uhr Überreichung der Zertifikate

Landratsamt Nordsachsen - Gesundheitsamt
Frau Conny Dietze
Richard-Wagner-Str. 7a
04509 Delitzsch

Tel.: 034202/988-6333

Fax: 03421/75885-6333

Email: conny.dietze@lra-nordsachsen.de

**Anmeldung Schulung „Im Alter IN FORM“
(4. und 5. September 2013, in Delitzsch)
Bitte Rückmeldung bis 2. August 2013**

1). Ich melde mich **verbindlich**^{*)} an:

zur Teilnahme an der Schulung

Name, Vorname

Organisation

Anschrift

Telefon

Mail

Besonderheiten
Essen (vegetarisch...)

2. Ich bestätige, dass ich eine Seniorengruppe betreue / mit betreue!

Datum

Unterschrift _____

*) Im Falle einer Verhinderung wird darum gebeten, dies bitte umgehend mitzuteilen, um eventuell anfallende Stornokosten in Restaurants zu vermeiden. Sollten Teilnehmer trotz vorheriger Zusage aus anderen Gründen als Krankheit oder objektiv nachvollziehbaren Ursachen nicht teilnehmen, behält sich die BAGSO vor, die anfallenden Kosten für Schulungsmaterial und Mittagessen in Höhe von circa 30 €– 40 € in Rechnung zu stellen.